SNR SUPERINTENDENCIA DE NOTARIADO & REGISTRO	MACROPROCESO: SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTIÓN	CÓDIGO: SIG - SST - PO - 03 - MN - 02 - FR - 01
	PROCESO: SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN: 01
	FORMATO: INSPECCION ERGONOMICA AL PUESTO DE TRABAJO	FECHA: 01 - 09 - 2022

NOTA: Por favor diligenciar cada uno de los espacios con letra clara

FECHA				HORA			
NOMBRE TRABAJADOR				CEDULA			
EDAD				CARGO ACTUAL			
AREA				ANTIGUEDAD EN EL CARGO			
JORNADA LABORAL				CARGO ANTERIOR			
CIUDAD				SEDE			
SINTOMATOLOGIA OSTEO PRESENTE	SI		NO		CUAL		
PERIODOS DE DESCANSO	SI			NO		DURACION	
POSTURA SEDENTE		HORAS/MINUTOS		POSTURA BIPEDA		MINUTOS	

Marque con una X

COMPONENTES EN EL PUESTO DE TRABAJO			
PANTALLA DE VISUALIZACION	SI	NO	OBSERVACIONES
¿La altura de la pantalla es ajustable en giro, inclinación ?			
¿La pantalla se encuentra a 50-70 cms de distancia del cuerpo ?			
¿El borde superior de la pantalla se encuentra por encima de la horizontal visual?			
¿La pantalla se encuentra ubicada de frente al trabajador?			
¿La pantalla es nítida?			
¿Se observan reflejos directos en la pantalla?			
¿La imagen es estable?			
¿Utiliza portátil?			
¿Usa mas de dos pantallas y portatil? Como estan ubicadas?			
¿Usa alguna base para elevar el portatil? Es necesaria?			
MESA DE TRABAJO TECLADO Y MOUSE	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Las superficies de trabajo tienen aristas o esquinas?			
¿Las superficies de trabajo son de colores oscuros y brillantes			
¿Tiene portateclado?			
¿La Mesa de trabajo permite colocar el teclado y el mouse al mismo nivel?			
¿Existe un espacio de 10 cm suficiente para poder apoyar las muñecas?			
¿Las dimensiones del plano de trabajo impiden la colocación flexible de la pantalla, el teclado, los documentos y demás accesorios de oficina?			
¿Al digitar y utilizar el mouse, los antebrazos quedan en el aire sin ningún soporte en la superficie de trabajo?			
¿La altura de la mesa esta a la altura del codo			

o algo inferior?			
¿Los elementos y documentos se encuentran organizados?			
¿Posee cajones suficientes (cajones o muebles cerrados) para acomodar los papeles y accesorios de trabajo?			
¿Los elementos de uso frecuente se encuentran cerca y de frente al cuerpo?			
¿El espacio debajo del escritorio permite colocar y hacer cambios de la posición de las piernas?			
¿Se observan cables sueltos, sin canalizar u organizar?			
¿Se observan elementos obstaculizantes debajo del escritorio?			
SILLA	**SI**	**NO**	**OBSERVACIONES**
¿El asiento es estable?			
¿La altura del asiento es regulable y permite mantener los rangos del usuario?			
¿El respaldo es ajustable en altura?			
¿La superficie del asiento y respaldo es acolchado?			
¿Los bordes del asiento son redondos?			
¿El asiento de la silla es antideslizante?			
¿La silla tiene cinco apoyos con ruedas?			
¿Tiene apoyabrazos?			
¿Los apoyabrazos se pueden graduar en altura y amplitud?			
¿El respaldo de la silla da apoyo dorsal y lumbar?			
¿Las rodillas se encuentran por encima o debajo del nivel de la cadera?			
¿Es difícil apoyar completamente los pies en la superficie?			
¿El respaldo es basculante y tiene bloqueo de inclinación?			
CONDICIONES DEL AMBIENTE / ENTORNO	**SI**	**NO**	**FUENTE**
¿Se percibe Ruido?			
¿Existe Confort Térmico?			
¿Hay exposición a vibraciones?			
¿El área se encuentra en orden y aseo?			
¿Se observan deslumbramientos y deficiente iluminación?			
¿La ventilación es deficiente?			
CONDICIONES ORGANIZACIONALES	**SI**	**NO**	**OBSERVACIÓN**
¿El trabajo exige simultáneamente varias tareas?			

¿La tarea tiene un grado alto o bajo de complejidad ?			
¿La jornada laboral excede 8 horas diarias?			
¿El uso del computador es de 4 horas seguidas o más?			
¿Se prohíbe más de un descanso o pausa durante la jornada de trabajo?			
¿Se impone un ritmo de trabajo difícil de alcanzar para el trabajador?			

HALLAZGOS

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADOR			
DESCRIPCIÓN /ELEMENTO	SI	NO	OBSERVACIONES
Acomodación de los elementos de trabajo			
Ajuste a mecanismos de altura y espaldar de la silla			
Recomendación de manipulación adecuada de la carga.			
Recomendación de higiene postural			
Realizar pausas activas.			
Seguimiento por la EPS			
Reubicar elementos debajo del escritorio.			
Otras.			

RECOMENDACIONES PARA LA INSTITUCIÓN							
	SI	NO	OBSERVACIONES				
Mantenimiento de la silla							
Cambio de la silla							
Mantenimiento de la superficie de trabajo.							
Cambio de la superficie de trabajo							
Luminarias			Colocación		Estudio		
			Mantenimiento				
Persianas			Colocación		Mantenimiento		
Mantenimiento de pisos o tapetes							
Mejoramiento de la ventilación							
Orden y aseo							
Reubicar obstaculos en vias de circulación.							
Canalizar los cables cercanos o debajo del plano de trabajo.							
Dotación de escalerillas para el alcance de objetos y/o documentos.			1 a 3 pasos		Más de 3 pasos		
Portadocumentos							
Archivador							
Descansapies							
Elevador de pantalla							
Elevador PC- Portatil							
Teclado adicional							
Mouse adicional							